

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«КАМЕНСКАЯ СШ ИМ.ТЮРЮХАНОВА Ю.Ф.»



**Дополнительная образовательная
программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Стрельба из лука»**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 955

п. Каменск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»	6
Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	6
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	9
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	10
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	11
Рекомендации по проведению тренировочных занятий	11
Практические рекомендации по проведению тренировочных занятий	18
Общие требования безопасности	19
Требования безопасности перед началом тренировочного занятия.....	19
Требования безопасности во время тренировочного занятия	19
Требования безопасности по окончании тренировочного занятия	20
Требования безопасности в аварийных ситуациях	20
Программный материал для проведения теоретических и практических занятий	20
Рекомендации по организации психологической подготовки	24
Планы применения восстановительных средств	25
Планы антидопинговых мероприятий.....	27
Планы инструкторской и судейской практики	27
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	29
Методические указания по организации тестирования	31
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 955

Программа подготовки спортсменов, специализируется в стрельбе из лука, на разные возрастные этапы направлена на решение следующих задач:

- Формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и стрельбой из лука в частности;
- Укрепления здоровья и закалывания организма;
- Обеспечение разносторонней физической подготовки стрелков из лука и формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи соревнованиях;
- Овладение техникой стрельбы из лука и ее дальнейшее совершенствование;
- Участие спортсменов в соревнованиях, выполнения разрядов;
- Накопления опыта участия в соревнованиях;
- Формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;
- Совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой стрельбы из лука и выступления стрелков на соревнованиях;
- Овладения навыками инструкторской и судейской практик.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Стрельба из лука — вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

Центральным управляющим органом стрельбы из лука, как вида спорта в мире, является WA(World Archery-Международная федерация стрельбы из лука).

Стандартами на международных соревнованиях являются дистанции, измеряемые в метрах.

Стрельба ведется сериями по три или шесть стрел. По стандартам WA на серию из 3 стрел дается 2 минуты, на серию из 6 стрел- 4 минуты.

Стрельба ведется по стандартным мишеням WA. Бумажные мишени состоят из концентрических кругов разного цвета. Размер мишени для олимпийской дистанции 70 метров- 122 см.

Каждый прокол (пробоина) стрелой на мишени после очередной серии должен помечаться спортсменами. Это делается для того, чтобы можно было отличить, какие отметины новые, а какие остались от предыдущих попаданий.

Стандартные дистанции для стрельбы:

- В помещении
 - 18,30,50 м (мужчины и женщины)
- На открытом воздухе:
 - 30,50,70,90 м (мужчины)
 - 30,50,60,70 м (женщины)

В каждой дисциплине спортсмены стреляют квалификационный круг согласно наименованию дистанции. На каждой дистанции выполняется 10 серий по 3 выстрела на соревнованиях в зале, 6 серий по 6 выстрелов- на соревнованиях на стадионе.

В личных видах программы спортивных соревнований в дисциплинах, где победители определяются по системе с выбыванием после первого поражения, к финальным кругам допускается не более 104 спортсменов в соревнованиях на стадионе и не более 32 спортсменов в соревнованиях в зале по наибольшей сумме очков в квалификационном раунде в каждом виде программы.

В командных видах программы спортивных соревнований к финальным кругам допускается не более 16 команд в каждом виде по наибольшей сумме очков в квалификационном раунде. Состав команды 3 человека(3 мужчины или 3 женщины), состав микс- 2 человека(1 мужчина и 1 женщина), каждый спортсмен выпускает по 2 стрелы в сете, всего до 4-х сетов в классическом луке.

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель- по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- Тестирования и контроль;
- Система спортивного контроля;

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов:

- Организационно-управленческий процесс на этапах и периодах спортивной подготовки по стрельбе из лука;
- Система отбора и спортивной ориентации, процесс направленный на выявление

предрасположенности у юных спортсменов к занятиям стрельбой из лука;

- Тренировочный процесс определяет характер и содержания всей тренировочной деятельности. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствуют свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, успешными предпосылками которых является достижение высокого спортивного результата;

- Спортивное соревнования- состязания среди спортсменов или команд по различным видам спорта в целях выявления лучшего участника состязания. В зависимости от уровня соревнований включается в календарные спортивные планы органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта всех уровней;

- Медико-биологическое сопровождение представляет собой медицинское обеспечение и организацию восстановительных и реабилитационных мероприятий;

- Ресурсное обеспечение представляет собой организацию в планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначения	Период
Базовая подготовка	Этап начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочный этап (этап спортивный специализации)	Т (СС)	Начальный спортивной специализации(до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации(свыше двух лет)

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука»

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической технической и спортивной подготовке на конец учебного года
ГНП	I год обучения	11-13 лет	10	6	Выполнения нормативов ОФП, СФП.
УТГ	I год обучения	12-14 лет	8	9	Выполнения ОФП,СФП, Спортивных результатов.
УТГ	II года обучения	13-15 лет	6	12	Выполнение нормативов ОФП,СФП Спортивных результатов.
УТГ	Свыше II лет обучения	13-15 лет	6	16	Выполнения II спортивного разряда.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 11 лет, желающие заниматься стрельбой из лука. Эти спортсмены должны не иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки с 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Соотношение объемов тренировочного процесса на различных этапах по виду спорта «Стрельба из лука»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка(%)	52-68	43-55	26-34	19-25	19-25
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	31-39	39-50	40-50
Техническая подготовка (%)	10-14	14-18	20-26	16-20	9-13
Тактическая теоретическая психологическая подготовка (%)	-	-	4-6	6-8	10-14
Участие в соревнованиях, и судейская практика (%)	2-4	4-6	6-8	7-9	8-12

Примерный тренировочный план тренировочных занятий по стрельбе из лука, из расчета 52 недели(час)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До одного года		Свыше одного года		До двух лет		Свыше двух лет			
		Час	%	час	%	час	%	час	%		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретическая подготовка(%)	53	17	46	15	56	12	91	11	125	10
2	Общая физическая подготовка(%)	162	52	127	40	117	25	149	18	175	14
3	Специальная физическая подготовка(%)	62	20	74	24	131	28	258	31	400	32
4	Технико-тактическая подготовка(%)	32	10	44	14	94	20	127	15	147	12
5	Специальные подготовительные упражнения(%)	-	-	6	2	24	5	59	7	125	10
6	Соревнования(%)	3	1	12	4	32	7	66	8	125	10

7	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	3	1	14	3	33	4	63	5
8	Восстановительные мероприятия(%)	-	-	-	-	-	-	49	6	88	7
9	Общее количество в год, из расчета 52 недели	312	100	312	100	468	100	832	100	1248	100
10	Количество часов в неделю	6		6		9		16		24	
11	Количество тренировок в неделю	3-4		3-5		4-6		7-12		9-14	
12	Общее количество тренировок в год	208		260		312		624		728	

Основная задача **подготовительного периода** - обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит стрелку выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный период условно делится на два этапа: общеподготовительный и специально – подготовительный. Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности с постепенным увеличением тренировочной нагрузки. На втором этапе, непосредственно переходящем в соревновательный период нужно соединить в одно целое все элементы тренированности, тем самым подготовить соревновательные достижения спортсмена. В тренировках этого периода сокращается объем общеразвивающих упражнений в пользу специальных – стрелковых. Второй этап следует спланировать так, чтобы обеспечить к началу соревновательного периода достижение более высоких результатов, чем на предыдущих соревнованиях.

Основная задача **соревновательного периода** – стабилизировать результаты, достигнутые к концу подготовительного периода, и обеспечить их дальнейший более высокий рост в соревновательный период.

Задача переходного периода – снять психологическое и физическое напряжения, накопившиеся за истекшие подготовительный и соревновательный периоды; провести в определенном объеме восстановительные мероприятия, которые по данным текущего обследования показаны спортсменами. Переходный период – это не перерыв в общем процессе подготовки. Он имеет четкую целевую направленность – подготовить организм спортсмена к новому циклу.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	6	9	16	24
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	4-6	7-12	9-14

Общее количество в год	312	312	468	832	1248
Общее количество тренировок в год	208	260	312	624	728

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Медицинские требования.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по стрельбе из лука, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны проходить медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере не менее 2-х раз в год.

Учреждение спортивной направленности обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Зачисления в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленному федеральным стандартом спортивной подготовки по стрельбе из лука.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются специальные психофизические требования.

Отмечена отрицательная связь между чувствительностью нервной системы к параметрам движения и помехоустойчивостью, поскольку чувствительность к собственным движениям тонкого характера (мелкая моторика) также подвержена действию помех, значительно снижающих надежность стрельбы, что особенно проявляется у начинающих стрелков.

У квалифицированных стрелков чувствительность к помехам компенсируется увеличением уровня помехоустойчивости к воздействию различных специфических для стрельбы из лука стрессогенных факторов.

Внезапные ситуации, возникающие в условиях лимита времени, отведенного правилами соревнований, могут вызвать повышения уровня психоэмоционального напряжения у спортсменов, что в условиях экстремальной деятельности способно на эффективности стрельбы и играть роль раздражителя или стресс-фактора, который требует от спортсмена контроля эмоционального состояния в создавшейся ситуации.

Особую роль играет психическая работоспособность спортсмена, отражающая энергетические ресурсы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Снижение психической работоспособности отражает уровень психического напряжения и связано с утомлением.

Психофизические состояния спортсменов.

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	• Стремление к независимости • Эмоциональная восприимчивость
В предсоревновательной	• Волнение • Тревожность • Выраженная восприимчивость к внешним раздражителям • Настороженность • Предстартовое напряжение
В соревновательной	• Эмоциональное возбуждение • Эмоциональная неустойчивость • Психическое напряжение(напряженность)
В после соревновательной	• Фрустрация • Воодушевление • Стремление к независимости • Радость/апатия

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Стрельба из лука» и включать в себя:

- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

-спортивную экипировку;

-проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного(муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основы планирования спортивной подготовки опираются на общепедагогические принципы.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки)

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает учет индивидуальных особенностей юного спортсмена в зависимости от этапа многолетней подготовки, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач:

- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;
- Приобретение навыка в организации и проведение тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнения нормативов ОФП;
- Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- Обучения технике и тактике стрельбы из лука, подготовка спортивного резерва;
- Подготовка грамотных инструкторов и судей по стрельбе из лука;

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься стрельбой из лука и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники стрельбы из лука, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (ТЭ). Этап формируется на основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по

года подготовке на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап спортивного совершенствования (СС) формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Цель подготовки спортивного резерва состоит в том, что бы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а в последствие в группы высшего спортивного мастерства, по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

В основе спортивной тренировки лежит **принцип всесторонней физической подготовки (ВФП)**, составными частями которого являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие двигательных качеств, овладение разнообразными двигательными навыками повышение функциональных возможностей организма.

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятиями дополнительного вида спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств лучника и обогащающий арсенал его двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специальных для избранного вида спорта.

Средствами СФП являются основные, специальные подготовительные и специальные корригирующие упражнения.

К **основным** относится непосредственно стрельба из лука в тренировочных и соревновательных условиях. Специальные подготовительные упражнения направлены на развитие специальных качеств (физических, психических и т.д.) применительно к стрельбе из лука. Специальные корригирующие упражнения оздоровительной направленности используются для устранения возможных негативных изменений, возникающих у стрелков в процессе длительных многолетних тренировок и соревнований.

Развитие и совершенствования специальных физических качеств.

К физическим качествам относят силу, выносливость, гибкость, скоростные способности(быстроту), ловкость(координационные способности).

Физическая подготовка осуществляется с помощью **основных и специальных подготовительных** упражнений. К первым относится непосредственно стрельба, ко вторым- общеразвивающие и специальные упражнения. К общеразвивающим упражнениям обычно относят занятия другими(вспомогательным) видами спорта или занятия любой физической деятельностью, естественно, **ориентированный на развитие определенных способностей с учетом специфики избранного вида спорта.**

Специальные упражнения направлены на развитие физических качеств, непосредственно обеспечивающих эффективное выполнения основного спортивного движения, т.е. выстрела из лука.

В стрельбе из лука необходимы определенные физические качества: сила, силовая статистическая выносливость, силовая динамическая выносливость, координированность (внутримышечная и двигательных действий), произвольное мышечное расслабление, быстрота, ловкость.

Сила определяется, как способность человека противодействовать сопротивлению и преодолению его за счет мышечных напряжений.

Мышечные сокращения происходят под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы.

Силовые способности принято подразделять на три группы:

К первой группе относят движения, связанные с удержанием лука в статистическом положении и его растяжением.

Ко второй группе можно отнести действия, обеспечивающие быстрый подъем лука и его растяжение при стрельбе в неблагоприятных метеорологических условиях при дефиците времени, оставшегося на выполнения выстрела.

К третьей группе, характеризуемой как способность длительное время продержать оптимальные силовые напряжения, относится непосредственно сама стрельба.

При анализе действия лучника, выполняющего выстрел, можно выделить четыре основные фазы: подготовительная (предварительная изготовка), натяжения лука и ориентация его в плоскости стрельбы; уточнение прицеливания с последующем выпуском стрелы; снятие мышечного напряжения (расслабления)

Специальная выносливость лучника- это способность поддерживать оптимальный уровень работоспособности на протяжении выполнения всего стрелкового упражнения, как во время соревнований, так и в процессе тренировки.

Специальная статистическая силовая выносливость – это способность лучника к длительному и относительно устойчивому удержанию натянутого лука в процессе прицеливания и обработки выпуска стрелы.

Основным методом тренировки статистической выносливости является метод строго регламентированных упражнений с применением специальных схем, предусматривающих длительность удержания лука и жесткие интервалы отдыха.

Для развития данного вида выносливости могут быть использованы следующие упражнения:

- удержание натянутого лука с сопротивлением 60% от максимального условия в течение 5-6 секунд с интервалом отдыха 2-3 секунды;
- удержание натянутого лука с сопротивлением в течение 5-6 секунд интервалом отдыха 10-15 секунд;
- прицеливание с натянутым луком на различных дистанциях;

- прицеливание с натянутым луком по уменьшенной мишени.

Гибкость- морфофункциональные свойства опорно- двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Значение гибкость заключается в том, что при оптимальном уровне ее развития стрелок имеет возможность быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения выстрела и экономнее использовать свои силы.

Быстрота- это способность:

- экстренно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;
- выполнять движение в темпе с определенным числом этих движений в единицу времени.

Основу быстроту составляют скоростные способности.

Под **скоростными способностями** принято принимать возможности стрелка, обеспечивающих ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условиях интервал.

Скоростные способности подразделяются на группы:

- скорость простой и сложной реакции ;
- скорость выполнения отдельных двигательных действий;
- частота движений- темп.

Надо отметить, что основным методом развития скоростных качеств стрелка из лука является многократное повторение скоростных действий с максимальной или около максимальной интенсивностью на сигналы-раздражители с постепенным сокращением времени на ответные действия без нарушения техники выполнения.

Координированность- способность целесообразно строить целостные двигательные действия, согласовывая и упорядочивая их в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче.

Координированность необходимо совершать, используя основные методические подходы:

- обучения новым движениям с постепенным увеличением сложности;
- воспитание способности перестраиваться в условиях внезапно изменившейся обстановки;
- установки на выполнения «чувств» пространства, времени, силовой точности.

Повышенная координационная сложность- это основное требование к упражнениям, применяемым для совершенствования координационных способностей. Для разучивания этих упражнений применяется стандартно- повторный метод, так как освоить их можно только после большого количества повторений.

Для совершения **статистического равновесия**, основой которого является статистическая выносливость, используются следующие методические приемы:

-удлинение времени сохранения позы;

-исключение зрительного контроля, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

- уменьшение площади опоры.

Ловкость- это способность быстро овладевать координировано-сложным действиям, а также быстро корректировать двигательную деятельность в соответствии с изменением обстановки.

Ловкость характеризуется координированной сложностью двигательных действий и точностью движений, временем их выполнения.

В структуре координационных способностей следует выделять:

1. Способность к овладению новыми движениями.
2. Умение дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими.
3. Способность к импровизации и комбинациям в процессе двигательной деятельности.

Основной путь развития ловкости- овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Необходимо отметить, что упражнения для развития ловкости приводят к быстрому утомлению. Выполнения их требует большой четкости мышечных ощущений и при наступившем утомлении дает малый эффект.

Специальную ловкость следует развивать с помощью упражнений, характерных для деятельности стрелка из лука. При этом следует учитывать, что лучник одновременно совершает сразу несколько технических действий, требующих согласованности в работе с различными мышечных групп, и корректирует различные характеристики своих движений, соотносясь с изменениями обстановки.

Произвольное управления мышечным тонусом- это способность расслаблять необходимые группы мышц волевым усилием. Умение произвольно расслаблять мышцы является необходимым условием высоких достижений спортсменов. И тренировочная, и соревновательная деятельность требует от спортсменов умения управлять уровнем мышечного напряжения.

Для развития способности произвольно изменять уровень мышечного напряжения стрелок может использовать различные варианты аутогенной тренировки, прогрессивной мышечной релаксации, упражнения идеомоторной тренировки.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств в соответствии с видом спорта.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Быстрота	+	+	+			+	+	+		
Сила	+				+	+	+	+	+	
Выносливость	+		+				+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+	+				
Координация	+	+	+	+	+					

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники.

Техническая подготовка- этот процесс овладения техникой стрельбы из лука и приобретения высокого уровня спортивного мастерства, обеспечивающего достижения наивысших результатов в соревновательных условиях.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Совершенствования основных элементов выстрела из лука;
2. Совершенствования техники стрельбы.

Основная задача совершенствования технической подготовленности состоит в выполнении точного, свободного и вариативного технического приема(действия). В стрельбе из лука под техническим приемом подразумевается выполнения выстрела, как в целом, так и отдельных его элементов. Именно выполнение различных движений, которые составляют основу техники выстрела из лука и отдельных элементов, должно в процессе тренировок становится все более координированным, свободным и вариативным в зависимости от обстоятельств и решаемых тактически задач. **Достигается это при многократном его повторении в усложненных условиях.**

С технико-тактическим мастерством образует ведущее специализированное качество стрелка-«чувство выстрела»

Под совершенствованием техники стрельбы понимается ее шлифовка и увеличение вариативности и помехоустойчивости в соответствии с усложняющимися условиями соревновательной деятельности.

Под техническим мастерством подразумевается совершенное владение наиболее рациональной техникой движений, обеспечивающих выполнение высокоэффективного прицельного выстрела при установке на достижение максимального возможного результата в сложных условиях ответственных соревнований.

Принято выделять три этапа совершенствования технического мастерства: поисковый, стабилизации, адаптивного (приспособительного) совершенствования.

На первом этапе основная цель технической подготовки заключается в формировании новой наиболее рациональной и эффективной техники, улучшении предпосылок ее практического усвоения, запоминании и заучивании отдельных движений, составляющих основу соревновательных действий.

На втором этапе решается задача по углубленному сознательному освоению, а затем закреплению целостных навыков соревновательных действий.

На третьем этапе целью технической подготовки является совершенствования сформированных навыков, повышение стабильности техники, прежде всего связанной с ее помехоустойчивостью, независимостью от сложных соревновательных условий и функционального состояния стрелка, расширение вариативности техники, представляющей собой способность стрелка из лука к оперативной коррекции своих двигательных действий в зависимости от изменения условий соревновательной деятельности, а также повышение экономичности техники выполнения высокоэффективного прицельного выстрела.

Совершенствования спортивной техники продолжается в течение всей многолетней подготовки спортсмена, и одним из важнейших условий для этого является **рациональная организация тактики ведения стрельбы в экстремальных условиях ответственных соревнования.**

Под тактической подготовкой в стрельбе из лука понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у стрелков способность формировать, выбрать и реализовать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного выстрела, стрелковой серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной стрельбы.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления
2. Разработка модели тактики стрельбы на предстоящий цикл подготовки: модель тактики выполнение одиночного выстрела, стрелковой серии, упражнения в целом.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Моделирование

Исходя из определений тактики стрельбы и поставленных задач могут быть разработаны тактические планы, модели тактики выполнения отдельного выстрела и упражнения в целом.

При разработки модели тактики выполнения стрелкового упражнения необходимо в первую очередь учитывать:

1. Цели и задачи соревнования.
2. Уровень тактической, психической, технической, физической и интеллектуальной подготовки.
3. Условия предстоящего соревнования: климатические, метеорологические и т.д.
4. Состав команд соперников и уровень их подготовленности.
5. Трудности и препятствия, с которыми, возможно, придется иметь дело.
6. Приемы и средства (педагогические, технические, функциональные, двигательные), которые составляют основу планируемой тактики выступления.
7. Возможность изменения запланированных действий.

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на интеллектуальные особенности личности стрелков, т.к. они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует стрелок в проблемной ситуации.

Комплексная разминка стрелкам из лука

Под разминкой подразумевается выполнения специально подобранных упражнений, которые предшествуют выступлению на соревнованиях или основной части занятий(тренировок)

К разминке предъявляются следующие основные требования:

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменами
2. Выполнения комплекса упражнений должно привести организм стрелка в состояние **оптимальной психофизической готовности (ОПГ)**
3. Разминка не должна вызывать утомления.

4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

Разминка должна как бы в миниатюре отражать все особенности той деятельности, которой она предшествует и к которой она подготавливает.

Исследования показали, что результаты стрельбы первых серий, как правило, ниже, чем последующих. Это может объясняться тем, что выполнение общепринятых упражнений не обеспечивает создания психофизического состояния, которое позволило бы с первых зачетных серий добиваться максимального результата.

Это состояние характеризуется такими факторами, как показатели пульса, дыхания, кровяного давления, нервно-мышечной координации, устойчивости протекания психических процессов и т.д.

Чем меньше будет разрыв между этими показателями функционирования различных систем до разминки и началом стрельбы, тем быстрее лучник приспособится к условиям соревновательной деятельности и, следовательно, не потеряет очков в первых зачетных сериях.

Практические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Спортивная подготовка стрелков из лука разбита на четыре этапа в соответствии с возрастными особенностями юных и квалифицированных спортсменов. На каждом этапе спортивной подготовки предусмотрены контрольные измерения и нормативы, что позволяют оценить эффективность тренировочного процесса в динамике.

Задачи подготовительной части занятия:

- решение организационных вопросов и подготовка материальной части оружия;
- выполнение комплекса разминочных упражнений.

Задачи основной части:

- решение основных задач тренировки- технической, тактической, специальной и общей физической подготовки;
- повышение уровня психических качеств и функциональной подготовленности.

Задачи заключительной части занятий:

- закрепление изученного материала;
- оздоровительные и профилактические задачи;
- оценка качества усвоенного материала, формулировка домашнего задания;
- разборка материальной части оружия;
- уборка помещения.

Планирование тренировочного процесса

Предметом планирования тренировочного процесса является его содержание, формы и результаты, намеченные на основе объективных закономерностей развития спортивных

достижений конкретного спортсмена команды в целом. Определяются цели и задачи на различных периоды тренировочного процесса.

Планирование на этапах спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное планирование(на ряд лет);
- текущее планирование (на предстоящий год);
- оперативное планирование(на месяц, неделю, отдельное занятие).

Решение поставленных задач предусматривает:

- обязательное выполнение плана, переводных и контрольных нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- методически и организационно обеспеченную систему отбора стрелков из лука;
- регулярное участие в соревнованиях и контрольных упражнениях;
- систематическое осуществление медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- организацию повседневной воспитательной работы по формированию здорового образа жизни спортсменов;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики.

Общие требования безопасности

Стрельбу можно вести только в специальных отведенных местах и только в присутствии тренера или руководителя стрельбы.

Требования безопасности перед началом тренировочного занятия

1. Проверить лук на отсутствие трещин на расслоение материала. Нельзя пользоваться неисправным луком.
2. Проверить тетиву на отсутствие перетершихся нитей, надрывов и потертостей.
3. Проверить стрелы на отсутствие трещин или расслоений.
4. Надеть во избежание травм защитную крагу на предплечье и напальчник на пальцы руки, удерживающей тетиву.

Требования безопасности во время тренировочного занятия

1. Ставить стрелу на тетиву можно только тогда, когда все пространство перед мишенями и за ними абсолютно свободно от людей.
2. Во время стрельбы не разрешается переходить площадку перед стреляющими.
3. Натягивать лук со стрелой разрешается только с линии стрельбы и в направлении мишени.
4. Во время стрельбы запрещается разговаривать с другими спортсменами или поворачиваться с луком в сторону.
5. Закончив серию выстрелов, необходимо покинуть линию стрельбы и дождаться, пока остальные лучники закончат стрельбу.

6. К мишеням разрешается подходить всем одновременно и только по сигналу тренера или руководителя стрельбы.
7. При походе к мишеням и отходе от них можно двигаться только по прямой линии.
8. Категорически запрещается стрелять в верх.
9. Во время соревнования участнику запрещается:
 - натягивать лук, находясь вне линии стрельбы;
 - выполнять стрельбы без сигналов;
 - натягивать лук со стрелой на линии стрельбы до начала соревнования
10. Во избежание обрыва тетивы или поломки лука запрещается выполнять выстрел без стрелы.
11. Не следует использовать лук, сила натяжения которого слишком велика для спортсмена.
12. Необходимо пользоваться стрелами, соответствующими величине растяжки данного спортсмена. Нельзя стрелять слишком короткими или слишком длинными стрелами.
13. Если стрела соскользнула с полочки во время натягивания лука, необходимо вернуться в исходное положение и начинать натяжение лука снова. Не следует подправлять стрелу пальцем на натянутом луке- стрела может сорваться.
14. Необходимо следить за тем, чтобы хвостовик стрелы не зажимался пальцами при натяжении лука.

Требования безопасности по окончании тренировочного занятия

1. По окончании тренировочного занятия необходимо разобрать лук и убрать в специально предназначенное помещение.
2. Сообщить о нарушениях требований безопасности, имевших место в тренировочном процессе, тренеру или руководителю стрельбы.
3. Требования безопасности для проведения соревнований по стрельбе из лука соблюдаются согласно утвержденным правилам для каждой конкретной дисциплины.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае поломки инвентаря спортсмену необходимо приостановить тренировочное занятие и сообщить о случившемся тренеру или руководителю стрельбы.

Программный материал для проведения теоретических и практических занятий

Примерная программа для практических занятий по каждому этапу подготовки стрелков из лука.

Этап начальной подготовки (до года и свыше года)	
Общие требования	• Минимальный возраст для зачисления – 11 лет при отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям стрельбы из лука • Общая продолжительность подготовки 2-3 года • Минимальная наполняемость групп составляет 10-12 человек
Направленность подготовки	• Спортсмены <i>этапа начальной подготовки до года</i> занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста

	• Укрепления здоровья, ознакомление с общими правилами гигиены, режима дня • Спортсмены <i>этапа начальной подготовки свыше</i> года также занимаются общей физической подготовкой в соответствии со школьной программой и требованиями данного возраста • Строгое соблюдение последовательности и постепенности тренировочных нагрузок, направленных на всестороннее развития подростка, с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, силы и быстроты, в основе которых лежат физиологические механизмы
Теоретическая подготовка: лекционный курс	• История развития вида спорта в древности, в нашей стране и за рубежом. Находки древних луков и стрел. Национальные виды стрельбы из лука • Изучение материальной части спортивного оружия (лука) • Основы техники безопасности стрельбы из лука, правила проведения в местах проведения мероприятий по стрельбе из лука • Разметка спортивной площадки
Общая физическая подготовка	• Укрепление здоровья, улучшения физического развития. Воспитание физических качеств • Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе применения различных видов спорта. Привитие интереса к практическим занятиям спортом • Определение вида стрельбы
Специальная физическая подготовка	• Воспитание приоритетных физических качеств, необходимых для стрельбы из лука (силы, выносливости, координации, быстроты)
Технико-тактическая подготовка	• Ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.) • Ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения) • Ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания, разновидностями мишеней • Ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения • Общие ознакомления с общими понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка падения (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучению расчета поправок и внесению необходимых изменений в прицельные приспособления • Общее ознакомления с понятиями: «точка прицеливания», «район прицеливания», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выстрела • Овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения • Овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), или плавного выпуска тетивы размыкателем • Разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнения одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность • Общее ознакомление с понятием «внимание» и его значением для успешного выполнения выстрела из лука

	Участие в классификационных соревнованиях и выполнение нормативов юношеских разрядов
Инструкторская и судейская практика	<i>Второй год подготовки:</i> участие помощником судьи различной направленности
Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации-до двух лет и этап углубленной спортивной специализации- свыше двух лет)	
Общие требования	Минимальная наполняемость групп составляет 8-10 человек
Направленность подготовки	<i>Этап начальной спортивной специализации</i> - Общая продолжительность подготовки до двух лет - Этап начальной спортивной специализации спортсмены овладевают техникой стрельбы из лука. Достигают всесторонней физической и функциональной подготовленности. Приобретают соревновательный опыт путем участия в соревнованиях разного масштаба <i>Этап углубленной спортивной специализации</i> - Общая продолжительность подготовки свыше двух лет - На этапе углубленной спортивной специализации стрелки совершенствуются в технике стрельбы из лука. Развивают специальные физические, психические интеллектуальные способности. Повышают уровень функциональной подготовленности, накапливают соревновательный опыт в стрельбе из лука
Теоретическая подготовка: лекционный курс	- Основные исторические события и факты развития стрельбы из лука в нашей стране и за рубежом - Ознакомление с правилами соревнований по стрельбе из лука, изучение Федерального стандарта по стрельбе из лука и нормативной части программы по стрельбе из лука - Характеристики стрельбы из лука как вид спорта - Олимпийская программа по стрельбе из лука - Изучение основных тренировочных средств по стрельбе из лука - Знакомство с методами педагогического, врачебного контроля, самоконтроля. Знакомство и освоение основных средств и методов психологической и интеллектуальной подготовки
Общая физическая подготовка	- Формирование комплексного подхода к разминке (общеразвивающие и специальные упражнения) - Применение тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения
Специальная физическая подготовка	Разучивание специальных упражнений для развития специальной силовой статистической и динамичной выносливости. Освоение выполнения специальных упражнений, направленных на развитие силовых, скоростных и координационных способностей
Технико-тактическая подготовка	- Формирование умения выполнения выстрела в районе колебаний, без ожидания - Формирования умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела(до, во время и после него) - Формирования умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышения уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок-оружие» в процессе выполнения выстрела из лука - Увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха) - Совершенствование выполнения отдельных выполнений выстрела

	• Общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы в тренировочных и соревновательных условиях • Развитие внутреннего контроля(умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела • Ознакомление с понятиями: «утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике • Ознакомление с понятием «самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника • Выполнения спортивных нормативов в соответствии с ЕВСК. Завоевание права быть в составе сборных команд
Инструкторская и судейская практика	• Участие в судейской коллегии и помощника судьи различной направленности
Этап совершенствования спортивного мастерства	
Общие требования	• Минимальная наполняемость групп составляет 4-7 человек • Общая продолжительность без ограничений (ориентировочная продолжительность три года)
Направленность подготовки	• Совершенствование техники стрельбы из лука в усложненных условиях. Совершенствование специальных физических качеств и навыков • Повышение уровня специальной подготовленности и функциональных резервов. Освоение установленных тренировочных нагрузок • Достижение спортивных результатов, характерных для этапа спортивной подготовки • Формирование модельного уровня спортивного мастерства • Выполнения нормативов звания мастера спорта. Пополнение соревновательного опыта • Завоевание права быть в составе сборных команд
Теоретическая подготовка: лекционный курс	• Изучение научных исследовательских и новейших разработок в стрельбе из лука и смежных видов спорта. Изучение международного опыта стрельбы из лука. Анализ спортивных выступлений спортсменов на международной арене • Мониторинг спортивных выступлений главных соперников на международной арене. • Использование результатов, полученных процессе педагогического, врачебного контроля, также самоконтроля в тренировке и соревнованиях. Особенности использование приемов психологической и интеллектуальной подготовки в процессе тренировок и соревнований. Совершенствование интеллектуальных способностей • Проверка знаний о мерах безопасности при обращении с оружием(луком). Изучение новых моделей луков, устранение неполадок оружия. Ремонт оружия • Расширение и углубления знаний о судействе, участие в организации и проведении соревнований. Опыт тренерской деятельности
Общая физическая подготовка	• Использование комплексного подхода к разминке(общеразвивающие и специальные упражнения) • Совершенствование приемов тренировочных нагрузок аэробной и аэробно-анаэробной зоны, специальные дыхательные упражнения

Специальная физическая подготовка	• Обучение применению средств контроля психо-функциональной работоспособности в тренировочном процессе • Обучение использованию результатов субъективной оценки утомление в процессе спортивной тренировки и способов контроля выполнения прицельного выстрела из лука и ведения стрельбы • Совершенствования выполнения специальных упражнений на поддержание специальной выносливости, силы и быстроты • Совершенствование выполнения специальных упражнений направленных на устойчивое сохранение координационных способностей
Технико-тактическая подготовка	• Тренировка и контроль техники стрельбы из лука. Увеличение специализированной тренировочной нагрузки • Совершенствование контроля временных показателей выстрела из лука. Совершенствование контроля пауз отдыха между выстрелами и отработки их содержания • Совершенствование контроля интенсивности стрелковой подготовки с выходом на соревновательный уровень интенсивности. Организация мероприятий направленных на повышение скорострельности • Отработка командных стрельб и спаррингов. Участие в международных соревнованиях разного уровня в соответствии с ЕКП • Выполнение и подтверждение нормативов МС и МСМК, завоевание права быть в составе сборных команд
Инструкторская и судейская практика	• Участие в работе судейской коллегии. Работа в качестве судьи • Участие в организации и проведении соревнований

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка тренера

Управления всем процессом психологической подготовки стрелка любой специализации осуществляет в основном тренер.

Для того, чтобы этот процесс был достаточно эффективным, тренер обязан быть хорошо подготовленным и образованным в данной области. Он должен обладать достаточными знаниями. Как в области общей психологии, так и в области психологии спорта.

Психологическая подготовка стрелка к многолетней спортивной деятельности

Для достижения высоких и стабильных результатов в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью весьма разнообразной по характеру и содержанию тренировочной работы, стрелок **обязан** на протяжении всей своей спортивной карьеры строго соблюдать общий и спортивный режим.

Психологическая подготовка стрелка к соревновательной деятельности.

Целью общей психологической подготовки к соревновательной деятельности является формирование свойств личности стрелка и таких психических качеств и состояний(оптимальное психофизическое состояние индивидуальное для каждого стрелка), которые могут обеспечить успешность и высокую стабильность выступлений.

Специальная психологическая подготовка стрелка из лука к конкретному соревнованию

Целью специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию является формирование у стрелка состояния психической готовности к участию в нем.

Состояние психической готовности к соревнованию характеризуется следующими основными признаками:

- высокая помеха устойчивости;
- уверенность в своих силах;
- стремление полностью мобилизовать свои силы и упорно бороться за победу или добиваться максимального возможного на данный момент результата;
- адекватность эмоционального состояния предстоящему соревнованию;
- способность произвольно управлять своими действиями, чувствами.

Симптоматическое управление и самоуправление психоэмоциональным состоянием и поведением стрелка представляет собой систему мероприятий ауто-и гетеродействий (в зависимости от ситуации и необходимости), направленную на **ликвидацию** разнообразных внезапно проявившихся симптомов, характеризующих то или иное неблагоприятное состояние, возникающее у спортсмена под воздействием различных непредвиденных ситуаций и способного существенно снизить эффективность его деятельности, а также на экстренное формирование индивидуального для каждого стрелка **оптимального психофизического состояния (ОПС)**

Принципы психологической подготовки спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена - это педагогический процесс, и успешность его зависит от выполнения ряда общепедагогических принципов:

1. Принцип воспитания обучения выражается в осуществлении воспитания и формирования личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего тренировочного процесса, а также под влиянием тренера и коллектива.
2. Принципы сознательности и активности означают оптимальное соотношение педагогического руководства с самостоятельной, сознательной, активной и творческой деятельностью спортсмена.
3. Принципы систематичности и последовательности способствуют формированию психической готовности спортсмена. Все средства и приемы психологического воздействия на спортсмена дают наибольший эффект, если они строго распределены по периодам тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний.
4. Принципы всесторонности и прочности. Психологическая подготовка может плодотворно осуществляться только в неразрывной связи с физической, технической и тактической подготовкой.

Таким образом, отражая определенные закономерности процесса психологической подготовки, следует отметить, что все вышеперечисленные принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Нарушение или несоблюдение одного из них затрудняет реализацию других.

Планы применения восстановительных средств

Выделяют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

К основным **педагогическим средствам** восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха(естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнение для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления

К **медико-биологическим** средствам восстановления относятся следующее:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;

- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю; ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, самомассаж и др.

Важно не только иметь знание о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематические и грамотно их применять.

Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы решают ряд важных задач:

1. Обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.
2. Ознакомление спортсменов с конкретными мероприятиями по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.
3. Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План антидопинговых мероприятий

№	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Октябрь	Руководитель
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Декабрь	Заместитель руководителя

4.	Составления графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер группы
6.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

Правила инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных судей, достоверно знающих правил стрельбы из лука, правила поведения на спортивной площадке и вне ее. Важной задачей является обеспечение спортсменов правилами и спецификой работы, что может послужить толчок к выбору судейской профессии.

Спортсмены на тренировочном этапе должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительные части;
- овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования сдача его после окончания занятия);
- освоение самостоятельного ведения дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
- участие в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно составлять конспекты занятий различной направленности комплексы специальных упражнений, направленных на развитие определенных общих и специальных способностей, а также конспекты тренировочных занятий для различных частей тренировки: Разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных организаций. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звание инструктора по спорту и судейскому звания судьи спорту.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

В целях оценки качества реализации программ спортивной подготовки учреждением не менее 2-х раз в год проводятся мероприятия по сдаче контрольно-переводных нормативов.

Перечень контрольно-переводных нормативов и график сдачи разрабатывается тренерским и методическим советам и утверждаются директором учреждения.

Итоговая оценка составляет из:

- Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке.
- Выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (далее-ЕВСК).
- Результаты участия в соревнованиях
- Контрольно переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на результативность в стрельбе из лука.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	1

Где, 3-значительное влияние

2- среднее влияние

1- незначительное влияние

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико- тактической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

При проведения тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмена сдают нормативы **промежуточной аттестации.**

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на 1-й год начальной подготовки и перевода спортсменов на следующие года обучения.

Начальный этап подготовки

Развитие физического качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Челночный бег 3*10м (10 с)	Челночный бег 3*10м (10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча на 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча на кг (не менее 3,3м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)

Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)

Развивающее физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м) Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м) Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Напряжения тетивы лука до касания подбородка и удержания ее не менее 40 с	Напряжения тетивы лука до касания подбородка и удержания ее не менее 40 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	III спортивный разряд	

Этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы					
		ЭССМ					
		1-й год		2-й год		3-й год	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, м, не менее	7,5	4,5	7,5	4,5	7,5	4,5
	Потягивание на перекладине, раз, не менее	6	4	6	4	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз, не менее	35	30	35	30	35	30
	Прыжок в длину с места, см, не менее	24	20	24	20	24	20
	Прыжок в длину с места, см, не менее	170	155	170	155	170	155
	Прыжки через скалку	100	110	100	110	100	110

	за 1 минуту, раз, не менее						
Выносливость	Удержание растянутого лука в положение изготовки, с, не менее	40	35	40	35	40	35
	Натяжение тетивы лука до касания подбородка, раз, не менее	18	17	18	17	18	17
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа						
Спортивный разряд	-	II спортивный разряд					

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на текущем этапе спортивной подготовке, но не более чем на один год, по решению тренерского и методического совета.

Спортсмены, поступающие в учреждения спортивной направленности в прошедшие спортивную подготовку в других спортивных организациях, зачисляются после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование стрелка из лука о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- Обеспечения ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий стрелком;
- сохранения нейтрального отношения к спортсмену, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается выполнение каждого теста или соответствующего задания;
- Обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа « Не навреди!»;
- решение серии эстетических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесения друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыт работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

